МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

«СОГЛАСОВАНО»
Председатель профсоюзного комитета МБОУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района

_____
/Черкашина Е.Е./

27.05.2024

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района

_____
Пр. от 27.05.2024 / Л.В. Волошина /

Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МБОУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района Республики Крым на 2024 - 2029 г.г.

Содержание

1. Паспорт программы 3
2. Пояснительная записка 5
3. Концептуальные положения программы 8
4. Содержание программы 8
5. Показатели эффективности программы 10
6. Перспективный план работы по сохранению и укреплению здоровья педагогов Центра 10
7. Список литературы 10
8. Приложения

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МБ ОУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района
Наименование учреждения-разработчика	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» Белогорского района Республики Крым
Юридический адрес учреждения	297600, Республика Крым, район Белогорский, город Белогорск, улица Нижнегорская дом 95
Номер телефона	Городской (с кодом) 0659 91662
E-mail	**cdut_belogorsk@crimeaedu.ru**
Адрес сайта	cdut_belogorsk@crimeaedu.ru
Авторы Программы	Администрация МБОУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района
Сроки реализации	Программа реализуется в течение 5 лет (2024-2029 г.г.)
Дата утверждения	21.05.2024 года
Обоснование разработки программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МБОУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района разработана в рамках реализации Федерального проекта по «Укреплению общественного здоровья». По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Так же по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет МБОУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работы сотрудника вырастает почти на 10%.
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
Задачи программы	1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников. Формировать ответственное отношение к своему здоровью. 2. Проводить информационную кампанию по формированию представления здорового образа жизни. 3. Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни
Численность	Сотрудников МБОУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района - (23.)

Описание программы	**Организационно-методическая работа:** 1. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников, ее обсуждение в коллективе, размещение на официальном сайте. 2. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни. 3. Разработка буклетов, подготовка информации для стенда «Охрана труда». **Информационно-просветительская работа** 1. Организация выставок по ЗОЖ. 2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний. 3. Организация работы по профилактики вредных привычек социально опасных заболеваний. 4. Выступления приглашённого психолога на различных совещаниях коллектива по вопросам профессионального выгорания, профилактике утомляемости, использования методик управления своими эмоциями и др.. 5. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам профилактики профессиональных заболеваний, вирусных инфекций и иных заболеваний. **Охрана труда и создание безопасных условий труда** 1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни всех сотрудников Учреждения, в т.ч.: - создание необходимых условий для сотрудников с заболеваниями; - создание условий, отвечающих санитарно- гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы. 2. В рамках борьбы с туберкулёзом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников. 3. Ежегодное заключение соглашения между профсоюзным комитетом Центра и администрацией Центра о мероприятиях, направленных на улучшение условий труда (приложение к Коллективному договору). 4. Осуществление производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий. 5. Контроль за состоянием противопожарной, антитеррористический безопасности. 6. Проведение специальной оценки условий труда. 7. Поведение плановых инструктажей по антитеррористической, противопожарной безопасности, по охране труда на рабочем месте. **Массовая работа по оздоровлению сотрудников** 1. Диспансеризация сотрудников. 2. Прохождение периодичных медицинских осмотров всех сотрудников. 3. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья, по электробезопасно-

	сти, охране труда, оказанию первой медицинской помощи. 4. Проведение ежегодных учебных семинаров. 5. Тренинги по навыкам ЗОЖ. **Спортивно-массовая работа** 1. Организация работы по различным направлениям: командные спортивные игры, производственная гимнастика, сдача нормативов ГТО и другое. 2. Организация активного досуга сотрудников: пешие экскурсии, походы. 3. Организация Дня здоровья (в ходе месячника ОТ). 4. Участие в массовых спортивных районных мероприятиях. **Индивидуальная работа** 1. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников. 2. Консультирование по различным вопросам, возникающим у сотрудников, касающихся данного направления деятельности.
Ожидаемые результаты	**Количественные:** 1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью. 2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни. 3. Увеличение индекса здоровья сотрудников. **Качественные:** 1.Формирование правильного рациона питания. 2.Уменьшение количества вредных привычек. 3Укрепление социального и психического здоровья сотрудников. 4. Увеличение работоспособности сотрудников.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества.

Первостепенные задачи любого учебного учреждения - укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма.

Оценить значимость здоровья педагогических работников при таком подходе нетрудно: больной педагог дополнительного образования, педагог-организатор или методист не может учить здоровых детей. Таким образом, здоровье педагогических работников необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

Значимость профессионального здоровья педагогических работников раскрывает в своих работах доктор психологических наук, профессор Митина Лариса Максимовна, она говорит о том, что профессиональное здоровье педагога - основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема.

В XXI веке требования общества к педагогу гораздо выше, чем в предыдущее столетие. Но эти требования не могут быть выполнимы, если не будут созданы благоприятные условия для воспитательно-образовательной работы в учреждении.

Большая часть рабочего дня педагога дополнительного образования или педагога-организатора образовательного учреждения протекает в эмоционально напряжённой обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за обучающихся. Напряжённые факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагогического работника: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал В.А. Сухомлинский, профессия педагога - это «работа сердца и нервов».

Исследования показывают, что в последнее время среди педагогических работников образовательных учреждений возросло число заболеваний нервной системы, лор заболеваний, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы. Основными факторами риска труда педагогических работников являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;

- большой объем интенсивной зрительной работы;
- высокая плотность эпидемических контактов.

Для педагогических работников с педагогическим стажем 15-20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «выгорание». У 30% показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами.

Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагогических работников.

Здоровье педагога - это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье обучающегося зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательной деятельности и от характера взаимоотношений на занятии.

Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение - залог творческого, интересного занятия. Когда учреждение работает как единый отлаженный механизм, когда между педагогами и обучающимися действительно существует атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда в таком учреждение интересно находиться, тогда он по-настоящему становится вторым домом для обучающегося, а значит, в нем созданы все условия для здоровья.

Программа формирования профессионального здоровья работников МБОУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района (далее - Центр) - это комплексная система сохранения и укрепления здоровья педагогических работников, направленная на формирование у педагогических работников умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности.

В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья педагогических работников, а именно физического, психического, социального, который осуществляется на основе дифференцированного

подхода к разным категориям групп педагогических работников:

- педагогические работники со стажем менее одного года, которые подвержены проблеме адаптации молодых педагогических работников (1 группа);

- педагогические работники со стажем более 15-20 лет. Данная категория педагогических работников наиболее подвержена синдрому эмоционального выгорания (2 группа);

- педагогические работники в возрасте старше 50 лет, педагогические работники этой категории помимо синдрома эмоционального выгорания имеют проблемы со здоровьем в силу своего возраста (3 группа).

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора содержания работы по формированию профессионального здоровья педагогических работников Центра, в соответствии с особенностями педагогического состава.

Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы с педагогическими работниками: тренинги, семинары - практикумы, обучающие семинары, спортивные досуги.

Участниками программы являются педагогические работники и специалисты Центра.

3. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование у сотрудников Центра умения и желания заботиться о своем здоровье, потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности.

Задачи:

- сохранение и укрепление профессионального здоровья педагогических работников и других работников Центра;
- мотивация сотрудников Центра на созидание собственного здоровья;
- формирование валеологической компетентности педагогических работников;
- обучение навыкам самооздоровления.

Основные направления программы

Основные направления представлены в виде трех модулей:

1. Диагностический модуль.
2. Информационно-познавательный модуль.
3. Оздоровительный модуль.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Диагностический модуль включает исследования психосоматического здоровья педагогических работников, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни на основе комплексной диагностики. В рамках данного модуля педагогическим работникам предлагается заполнить анкеты и тесты:

- тест «Эмоциональное выгорание» В. Бойко;
- анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г.А. Воронина;
- анкета для педагогов дополнительного образования «Самооценка педагогом образа жизни» адаптированный вариант анкеты В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко;
- диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности Л.Н. Бережнова.

Для всех сотрудников Центра предусмотрен мониторинг отношения к ЗОЖ.

В рамках ***информационно-познавательного модуля,*** формирование у педагогических работников учреждения ценностного отношения к собственному здоровью делая акцент на когнитивные и мотивационно-побудительные аспекты структуры личности. Содержание данного модуля включает в себя формирование у работников валеологической компетентности, информирование педагогов дополнительного образования о проблемах в состоянии здоровья, раскрытии роли их собственного примера в организации здорового образа жизни, как образца для обучающихся, вооружение педагогических работников знаниями и способами здоровьесберегающей деятельности через встречи с медицинскими работниками.

Для других сотрудников Учреждения также предусмотрены разъяснительные беседы, семинары, мастер-классы по данному направлению деятельности.

Оздоровительный модуль объединяет психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения сотрудников Учреждения посредством тренингов, мастер-классов. Профилактика вирусных и сезонных заболеваний. В содержании данного модуля представлены мероприятия по организации двигательной активности сотрудников через спортивные досуги.

Принципы реализации программы:

Аксиологический принцип предопределяет рассмотрение здоровья личности в качестве высшей человеческой ценности.

Гуманистический принцип предопределяет переоценку всех компонентов образовательной деятельности, признавая ценностью не только обучающегося как личности и его права на здоровье, но и педагогического работника, сотрудника

Центра, состояния его телесного, душевного и духовного здоровья.

Культурологический принцип реализует признание педагогического работника как носителя культурных норм, лучших традиций человечества, в том числе в вопросах культуры здоровья как основы оптимального психофизического состояния обучающихся.

Принцип социальной значимости позволяет считать, что получаемый педагогическим работником индивидуальный опыт созидания собственного здоровья приобретает общественную значимость, поскольку педагогический работник как носитель культуры здоровья способен распространять идеи, образцы и нормы здоровье сбережения, формировать здоровье ориентированное поведение в социуме.

5. ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

1. В соматическом здоровье педагогических и иных работников Центра отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров).
2. Физический компонент здоровья - благодаря использованию здоровье сберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников.
3. Психическое здоровье - улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания.
4. Нравственный компонент здоровья - осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье.
5. Повышение мотивации сотрудников Учреждения к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.
6. Улучшение качества образовательной деятельности.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование Текст. / В.П. Казначеев. — Москва —Кострома, 1996. - 248с.
2. Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М., 2005, 363 с.
3. Никифоров Г.С. Психология здоровья. - СПб.: Речь, 2002. - 256с.
4. Самоукина Н. В. “Игры, в которые играют ...”. Психологический практикум - г. Дубна, “Феникс+, 2000, - 128 с.
5. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. - М. : Изд-во Института психотерапии, 2005. - 256 с.
6. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем. - М.: Генезис, 2001. - 240 с.

Приложение №1

Вредные факторы работы педагогических работников:

1. Физические повышенные нагрузки (ненормированный график, общественные нагрузки, работа на несколько ставок).
2. Напряжение зрения (работа с компьютерной техникой и другое).
3. Перегрузки эмоционального характера.
4. Шум.
5. Инфекционная агрессия (микробы и инфекции).
6. Отрицательное воздействие электромагнитных волн (работа с компьютерами).

Профессиональные болезни педагогических работников:

- снижение зрения, которое развивается с различными заболеваниями глаз;
- сердечнососудистая патология: ишемическая болезнь сердца, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен конечностей, гипертоническая болезнь и другие;
- проблемы желудочно-кишечного тракта: гастриты, хронические холециститы, дискинезия желчевыводящих путей, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и так далее;
- дыхательные заболевания: частые простуды, хронические бронхиты, тонзиллит, ларингит и фарингит;
- сколиоз различной степени;
- остеохондроз;
- артрит.

Приложение №2

Информация о возрастном составе педагогических работников МБОУ ДО «ЦДЮТ»Белогорского района на 2024 год

Образовательное учреждение	Всего	До 25 лет	26-29 лет	30-34 лет	35-39 лет	40-49 лет	50-54 лет	55 -60 лет	Свыше 60 лет	Средний возраст
МБУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района (всего)		0	1	2	6	5	3	0	6	50
% от общего количества педагогов		**0**	**4**	**8**	**26**	**21**	**15**	**0**	**26**	

Приложение №3

План мероприятий корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МБОУ ДО «ЦДЮТ» Белогорского района

№	*Направление мероприятий*	*Цель мероприятия*	*Форма мероприятия*	*Сроки реализации мероприятия*
1.	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, организация медосмотров, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников.	1 раз в год
2.	Наблюдение за состоянием сотрудников во время периода распространения коронавирусной инфекции	Цель: обеспечение мониторинга за состоянием здоровья	Измерение температуры тела, обработка рук. Ежедневный отчет о заболеваемости среди сотрудников Центра	Ежедневно
3.	Профилактика вредных привычек	Цель: сформировать негативное отношении к вредным привычкам	Информирование работников о правилах здорового образа жизни. Запреткурения, употребление алкоголя на территории Центра	Постоянно
4.	Культурный досуг сотрудников	Цель: налаживания отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День учителя, День здоровья, 23 февраля, 8 марта посещение выставок, кинотеатров, совместные творческие и спортивные мероприятия, Дни здоровья и т.д.	Согласно датам праздников, в каникулярное время
5.	Проведение акции и конкурсов среди сотрудников	Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников Центра	Организация и проведение различных акций, повышающее эмоциональное состояние сотрудников	Апрель
6.	Информационно-мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок, слайд презентаций по темам здорового образа жизни, индивидуальные тренинги	Каждую четверть

7.	Участие в различных спортивных мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников Центра	Участие сотрудников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и других мероприятиях	По плану Центра
8.	Организация производственной гимнастики	Цель: повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников	Организация перерывов в рабочее время с использованием различных методик на рабочих местах	Ежедневно
9.	Инструктаж сотрудников	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа по противопожарной безопасности, антитеррористической защищенности, охране труда на рабочем месте (плановые, целевые, внеплановые)	По графику (1 раз в полгода)
10	Реализация программы производственного контроля за соблюдением СанПиН и выполнением профилактических мероприятий	Цель: обеспечение безопасности и безвредности для всех участников образовательных отношений при функционировании Центра	Реализация плановых мероприятий. Заключение договоров с ФБУЗ Центром гигиены и эпидемимологии в Самарской области, дезобработка помещений, контроль выполнения плановых мероприятий и еженедельная проверка состояния ОТ в Центре	В соответствии с планом производственного контроля
11	Учеба на рабочем месте вопросам ОТ, оказания ПМП, безопасного обращения с электричеством (электродопуск), антитеррористической и по противопожарной безопасности	Цель: отработка действий при возникновении ЧС	Семинар, мастер-класс, учебная эвакуация, зачет	2 раз в год - инструктажи; учеба - 1 раз в год

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МБОУ ДО "ЦДЮТ" БЕЛОГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ, **21.05.24** 14:28 (MSK) Сертификат 0211D2780073B19B93497171F772489931
ВОЛОШИНА ЛЮБОВЬ ВАСИЛЬЕВНА, ДИРЕКТОР